پایسکیل سواری

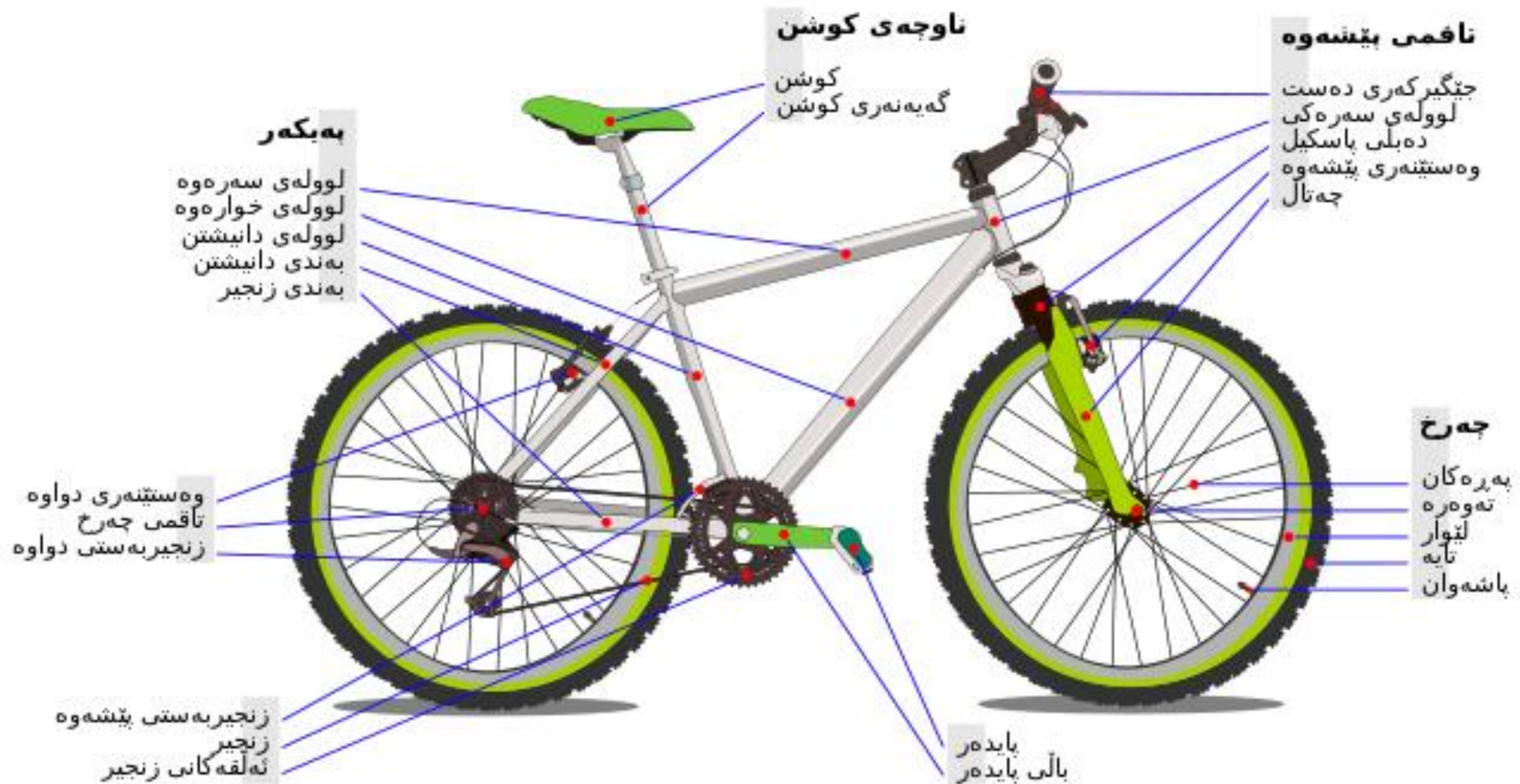


ئامادەکردنی : شۆخ ڕزگار فتاح

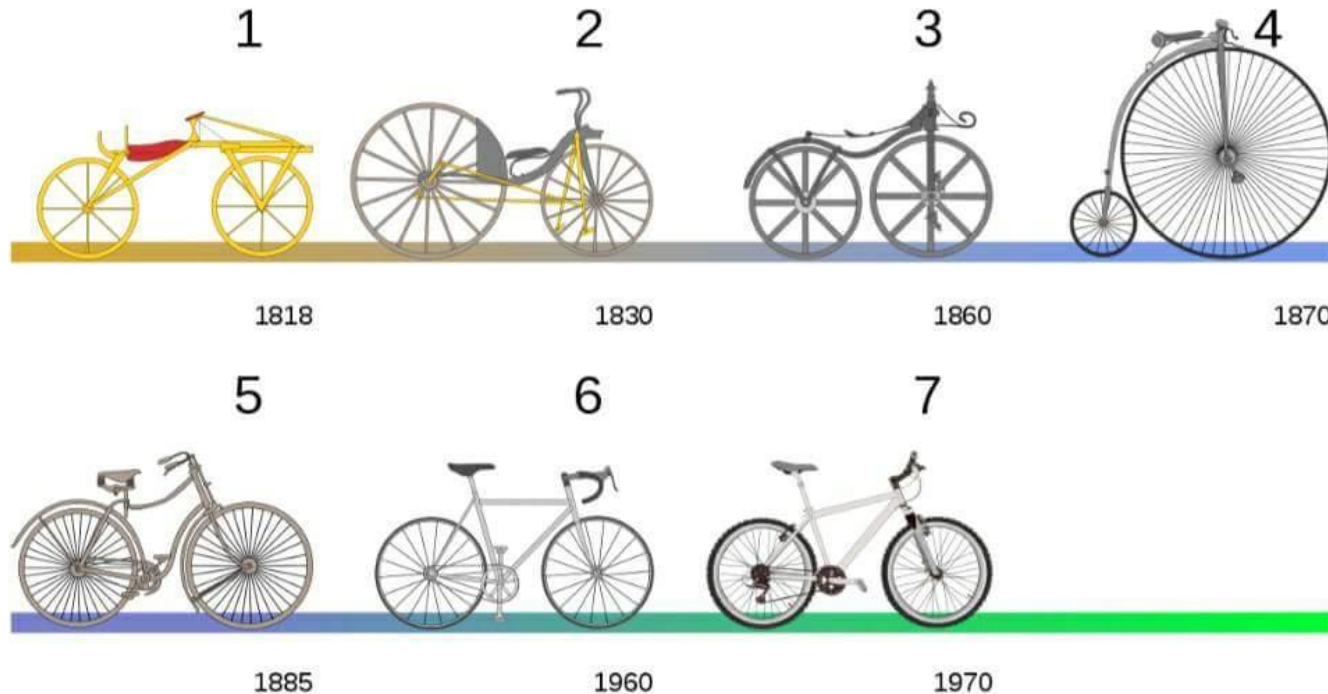
پایسکل چییە و کەی دروست بوو ؟!

پایسکل یان دووچەرخە (بە ئینگلیزی: Bicycle یان Bike) ئامێرێکی گواستنەوەیە کە بە هێزی مرۆڤ و بە هۆی پایدەرەوە بەکاردێت. پاسکیل پێکهاتووە لە دوو چەرخ کە بەستراون بە پەیکەری پاسکیلەکەوە. ئەو کەسەی کە پایسکل لێدەخوڕێت پێی دەوترێت پایسکلسوار. پایسکلەکان بۆ یەکەم جار لە سەدەی (١٩)هەمدا بڵاوبوونەوە کە ژمارەیان زۆر کەم بوو بەڵام ئێستا لە سەرتاسەری جیهان زیاتر لە ملیارێک پایسکل هەیە کە دەکاتە دوو هێندەی ژمارەی ئۆتۆمۆبیل لە جیهاندا. لە هەندێ شوێن پاسکیل بە سەرچاوەی سەرەکی گواستنەوە بەکاردێت. منداڵان پایسکل بۆ یاریکردن بەکاردێنن و گەورەکانیش بۆ دابەزاندنی کێش یان ڕێکی لەشیان یان بۆ کاری ڕۆژانەیان (Fitness) بەکاریدێنن.


Glasgow – about 40 miles or 65km.
We don't know for sure, but some people think the man was Kirkpatrick Macmillan.
his bicycle had no tyres or suspension system to make his journey more comfortable.


ناوچەی کوشن
کوشن
گەیەنەری کوشن
بەیکەر
لوولەی سەرەوە
لوولەی خوارەوە
لوولەی دانیشتن
بەندی دانیشتن
بەندی زنجیر
تاقمی پێشەوە
جێگیرکەری دەست
لوولەی سەرەکی
دەبلی پاسکیل
وەستێنەری پێشەوە
چەتاڵ
چەرخ
بەڕەکان
تەوەرە
لێوار
تایە
پاشەوان
وەستێنەری دواوە
تاقمی چەرخ
زنجیربەستی دواوە
زنجیربەستی پێشەوە
زنجیر
ئەڵقەکانی زنجیر
پایدەر
باڵی پایدەر

شێوەکانی پایسکیل لە ساڵانی ڕابردوو



پایسکیل چەند جۆرە ؟؟!

جۆرەکانی پایسکیل

سیباقی

جەبەلی



گرنگی پایسکیل بۆ ژیانی مرۆڤ

- لێخوڕینی پایسکیل دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی بەکارهێنانی ئۆتۆمبێل ومانتۆڕسکیل .
- پایسکیل هیچ ماددەیەکی دەرهاوێشتەی مەترسیداری وەك هایدرۆکابۆن , ئۆکسیدەکانی گۆگرد , کاربۆن و کبریت ی لێ بەجێنامێت .
- ئارەزومەندانی پایسکیل سواری دەتوانن بوون بەیاریزان لەو بوارە هەڵبژێرن بۆ بەدەستهێنای پلە .
- هۆکارێکە بۆ وەرزش و بۆ خۆپاراستن لە زۆر نەخۆشی .
- دەنگی بەرز و ژاوەژاوی نیە .
- لە شەقامدا ڕووبەرێکی زۆر کەم دەگرێت .
- تێچووی زۆر کەمە .

پێداویستیە سەرەکییەکانی پایسکلسوار





1. کلاٚو
2. دەستکێش
3. پارێزەری ئەژنۆ و ئانیشك
4. عەینەکی تایبەت






شێوازی فێرکاری بۆ فێرخواز

1. پاش سەرکەوتنی فێرخواز دەبێت بە قاچی قۆی وە ئەو پایدەرەی کە بەرزترە بە قاچی قۆ زەختی دەخەیتەسەر بۆ پێشەوە .

2. ئاڕاستەی بینینی فێرخواز دەبێت بۆ پێشەوە بێت لانی کەم سەیرکردنی 3م یان زیاتر بێت .

3. ڕاگرتنی هاوسەنگی .

4. گرژنەکردی ماسولکەکانی مەچەك.





چیبکەین بۆ ئەوەی مەودایەکی زۆر بێ مانوو بوون ببڕین ؟!

1. بەرزکردنەوەی کوشنی پایسکیلەکە : دەبێتە هۆی کەم نووشتانەوەی قاچەکان بە گۆشەی 90نەوەد پلە .
2. بە بەشی پێشەوەی پێ پایدەر لێ دەدەی چونکە زۆر ترین هێز لەوبەشایە و درەنگتر هەست بە مانوو بوون دەکەی .



سوودی لێخوڕینی پایسکیل بۆ تەندروستی مرۆڤ

- سوتاندی کالۆری ڕۆژانە بەلانی کەم نیو سەعات پایسکیل لێخوڕین ,هاوکارییەکی زۆرت دەکات لە دابەزاندنی کێشت .
- بەهێزکردنی ماسوولکەکان .
- توانای جەستەت زیاد دەکات .
- چارەسەرە بۆ هەوکردنی جومگەکان .
- دوورت دەخاتەوە لە نەخۆشییە ترسناکەکان , پاسکیل لێخوڕن لە نەخۆشییەکانی دڵ و بەرزبوونەوەی کۆلیسترۆڵ و فشاری خێن دوورت دەخاتەوە
- چارەسەرە بۆ سترێسی زۆر و دڵە ڕاوکێ .
- ڕزگار بوون لە کەمخەوی , بەلێخوڕنی پایسکیل ئارام دەبیتەوە و هەستێکی پۆزەتیڤت دەداتێ , بەمەش دوور دەکەویتەوە لە کەمخەوی و خەوزڕان .